Listo Montgomery

Preparación y respuesta para emergencias

*Plan de seguridad*

# Todos listos.

**Preparación de personas y familias para situaciones de catástrofe.**

Spanish

# Usted puede hacerlo.

**Estar preparado de antemano puede marcar la diferencia entre una tragedia y la supervivencia. Todo comienza con una conversación.**

A nadie le gusta pensar – y mucho menos hablar – sobre una emergencia que podría perturbar nuestra vida cotidiana o, peor aún, causarnos daño a nosotros o a nuestros seres queridos. Sin embargo, esa consideración cuidadosa resulta esencial para efectuar una planificación eficaz en caso de emergencias.

El objetivo de este folleto es brindarle un punto de partida para ayudarlo a elaborar ese plan. Aquí encontrará información básica, cosas sobre las que pensar y cosas para hacer. Además, contiene información sobre la forma de acceder a otros recursos para obtener datos más detallados.

Así que por usted mismo, por sus seres queridos y sus vecinos, haga un plan para estar seguro.

# 1 Inicie la conversación.

**El momento ideal es ahora.**
Hablar sobre estas cuestiones puede ayudarnos a crear una sensación de control y a reducir la tensión.

## PARA QUÉ PREPARARSE

Analice cuáles son los hechos que pueden ocurrir en su área con mayor probabilidad. Piense acerca de las diferentes maneras de responder ante una catástrofe natural, un atentado terrorista o una emergencia sanitaria pública de gran magnitud.

## CON QUIÉN PONERSE EN CONTACTO

Pida a un amigo o pariente que no viva en el mismo Estado que sea su "contacto familiar". Otros miembros de la familia pueden llamar a esta persona e identificar el lugar en el que se encuentran. Use como guía el formulario que aparece en el panel siguiente.

## DÓNDE ENCONTRARSE

Elija dos lugares para encontrarse:

- Fuera de su casa, en caso de una emergencia repentina como un incendio.
- Fuera del vecindario, si usted no puede regresar a su casa. Todos deben conocer la dirección y el número de teléfono.

## DÓNDE REFUGIARSE

Analice la posibilidad de evacuar el área o de quedarse y buscar refugio en el lugar. También tenga en cuenta que debe:

- Elaborar un plan para los niños que estén en la guardería o la escuela, para los adultos mayores y otros miembros de la familia que necesitan asistencia especial.
- Planificar el cuidado de sus mascotas. En general, los refugios no aceptan animales.

## QUÉ HACER

Prepare un equipo con elementos para estar listo ante una emergencia (ver los detalles en el panel de la derecha) y guárdelo en un lugar seguro dentro de su casa.

# 2 Haga un plan.

**Reúna información crucial** en un lugar y comparta esa información con su familia. Le ahorrará un tiempo valioso en el momento en que más la necesite.

**Las siguientes clases de información** pueden ser útiles en una emergencia. Use este folleto como guía para elaborar su propio plan.

## INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre

Dirección

Teléfono

Teléfono celular

Fecha de nacimiento

## CONTACTO LOCAL

Nombre

Vínculo

Dirección

Teléfono

Teléfono celular

## CONTACTO EN OTRO ESTADO

Nombre

Vínculo

Dirección

Teléfono

Teléfono celular

## PARIENTE MÁS CERCANO

Nombre

Vínculo

Dirección

Teléfono

Teléfono celular

## MASCOTAS A CARGO DE

Nombre

Dirección

Teléfono

Teléfono celular

## LUGARES DE ENCUENTRO

Fuera de su casa

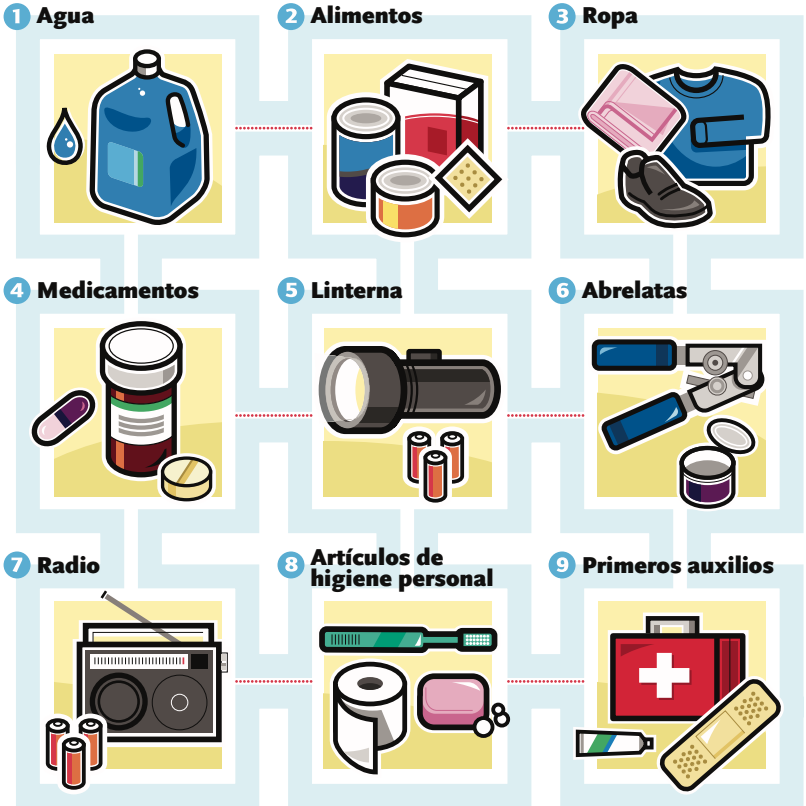
Fuera de su vecindario

**Si ocurriera una catástrofe,** llame a su contacto en otro estado; a menudo es más fácil hacer llamadas de larga distancia.

Debe elaborar un plan específico para los niños que están en la guardería o la escuela, para los adultos mayores y otros miembros cercanos de la familia que necesitan asistencia especial.

# 3 Prepare un equipo.

**¡Comience por lo sencillo!** Recoja estos nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.




## NUEVE ELEMENTOS ESENCIALES

1. Un galón de **agua** por persona, por día, para tres días.
2. **Alimentos** no perecederos, enlatados o en caja.
3. Una muda de **ropa** y calzado por persona.
4. Las dosis correspondientes a tres días de **medicamentos** recetados (si fuera necesario).
5. **Linterna** y baterías de repuesto.
6. **Abrelatas** manual.
7. **Radio** a batería, energía solar o a manivela.
8. **Artículos de higiene personal** como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.
9. Artículos básicos de **primeros auxilios** como antisépticos, vendas y medicamentos de venta sin receta.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

| | |
|---|---|
| Condado de Montgomery, Maryland | montgomerycountymd.gov |
| Cruz Roja Americana | redcross.org |
| Centros para el Control de Enfermedades | cdc.gov |
| Disaster Help | disasterhelp.gov |
| Agencia Federal para el Manejo de Emergencias | fema.gov |
| Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU. | ready.gov |
| Sociedad Protectora de Animales de los Estados Unidos | hsus.org/disaster |

*(Para pedir ayuda con las mascotas)*

**Si no tiene acceso a una computadora** y necesita información adicional sobre Preparación para Emergencias, por favor comuníquese con la Línea Informativa del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery al 240-777-1245 o a la línea TTY 240-777-1295.

**Esta publicación** fue financiada por el Convenio de Cooperación Número U50/CCU302718 de CDC a NACCHO. El contenido es de responsabilidad exclusiva del Centro de Prácticas Avanzadas para la Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery, Maryland, y no representa necesariamente la opinión oficial del CDC ni de NACCHO.

APC Centros de Práctica Avanzada

**Centro de Prácticas Avanzadas para la Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery**
www.montgomerycountymd.gov/apc

Podrá disponer de este documento en **otros formatos** solicitándolo al 240-777-3038.